



Voel je sterker in conflictsituaties

Conflicten horen bij het leven, maar hoe je ermee omgaat, maakt het verschil. Vind je het lastig om je uit te spreken? Of vermijd je liever conflicten dan ze aan te gaan? Dit coaching programma helpt je om met vertrouwen en helderheid in elke situatie te staan—zonder jezelf te verliezen.

Je leert conflicten te zien als kansen voor groei en verbinding, in plaats van als bedreigingen. We werken samen aan praktische tools en inzichten waarmee je sterker, bewuster en effectiever omgaat met moeilijke gesprekken en lastige situaties.

Wat levert het op?

Zelfvertrouwen - Blijf kalm en in controle, zelfs onder druk.

Duidelijke communicatie - Geef grenzen aan zonder spanning.

Inzicht in patronen - Doorbreek gewoonten die conflicten verergeren.

Praktische tools - Leer technieken die je direct kunt toepassen.

Verbinding - Zet conflicten om in betere relaties en samenwerking.

Programma- opzet

- + **Sessie 1: Inzicht in Conflicten**
 - Wat gebeurt er bij conflicten? Ontdek jouw reactiepatronen.
- + **Sessie 2: Emoties en Grenzen**
 - Blijf rustig en stel grenzen zonder schuldgevoel.
- + **Sessie 3: Communicatie die Verbindt**
 - Leer helder, respectvol en effectief communiceren.
- + **Sessie 4: Lastige Gesprekken Aanpakken**
 - Tools om spanningen te verminderen en escalatie te voorkomen.
- + **Sessie 5: Conflicten als Kansen**
 - Gebruik conflicten om relaties te versterken en samen te groeien.
- + **Sessie 6: Persoonlijke Strategie**
 - Ontwikkel jouw aanpak voor toekomstige situaties.

Voor wie?

1

Je wilt leren om conflicten constructief aan te gaan.

2

Je zoekt meer rust, zelfvertrouwen en duidelijkheid in gesprekken.

3

Je wilt sterker staan in je werk en privérelaties.

Waarom dit programma?

Conflicten vermijden kost energie. Ze constructief aangaan geeft juist kracht. In dit programma werk je aan rust, verbinding en vertrouwen. Je leert praktische technieken én ontdekt hoe je jezelf kunt blijven in uitdagende situaties.

Ben je klaar om sterker en zekerder om te gaan met conflicten?

Neem contact op en start jouw reis naar meer verbinding!

De kosten voor het programma bedragen €950,-.